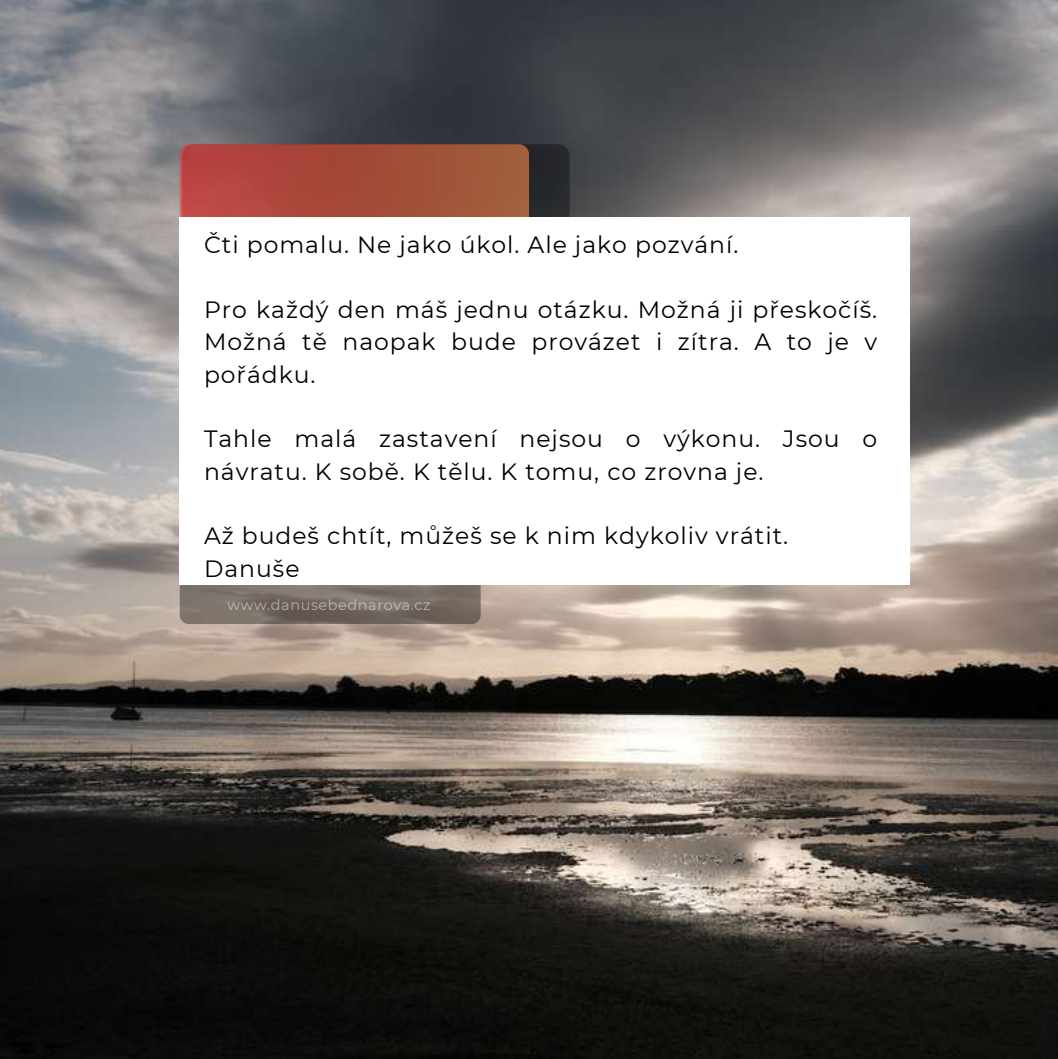


A person is walking on a sandy beach towards the left, away from the camera. The sun is low on the horizon, creating a long shadow of the person on the sand. The sky is filled with soft, white clouds. In the background, there is a line of trees and a body of water. A large white rectangular box is positioned in the center of the image, containing text. Above the box, there is a horizontal bar with a red-to-orange gradient.

Sedm zastavení se sebou

*Malé otázky. Malé chvíle.
Velká síla být sám se sebou.*

www.danusebednarova.cz

The background image is a sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright reflection on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds. In the foreground, the water is dark with some lighter patches, possibly reflecting the sky or the sun. A small boat is visible on the left side of the water. The text is overlaid on a white rectangular box in the upper half of the image.

Čti pomalu. Ne jako úkol. Ale jako pozvání.

Pro každý den máš jednu otázku. Možná ji přeskočíš. Možná tě naopak bude provázet i zítra. A to je v pořádku.

Tahle malá zastavení nejsou o výkonu. Jsou o návratu. K sobě. K tělu. K tomu, co zrovna je.

Až budeš chtít, můžeš se k nim kdykoliv vrátit.
Danuše

www.danusebednarova.cz

DEN 1 – NEVYŘČENÉ

Někdy v sobě držíme věty, které chtěly ven. Zůstaneme potichu, i když nás něco zraní. Usmějeme se, i když bychom nejraději odešli. Ty věty nezmizí. Jen zůstanou nevyřčené. Ale neodejdou.

Co dnes zůstalo nevyřčené – i když jsem to potřeboval/a říct nahlas?

Napiš si tu větu. Klidně ji pak znič. Ale poprvé a naposled ji nech zaznít – pro sebe.

DEN 2 – HRANICE

Jít proti sobě někdy znamená přizpůsobit se, i když nechci. Říct ano, když uvnitř křičím ne. Nechat věci být, aby byl klid. Ale to ticho v nás pak nemlčí.

Kdy jsem dnes šel/šla proti sobě?

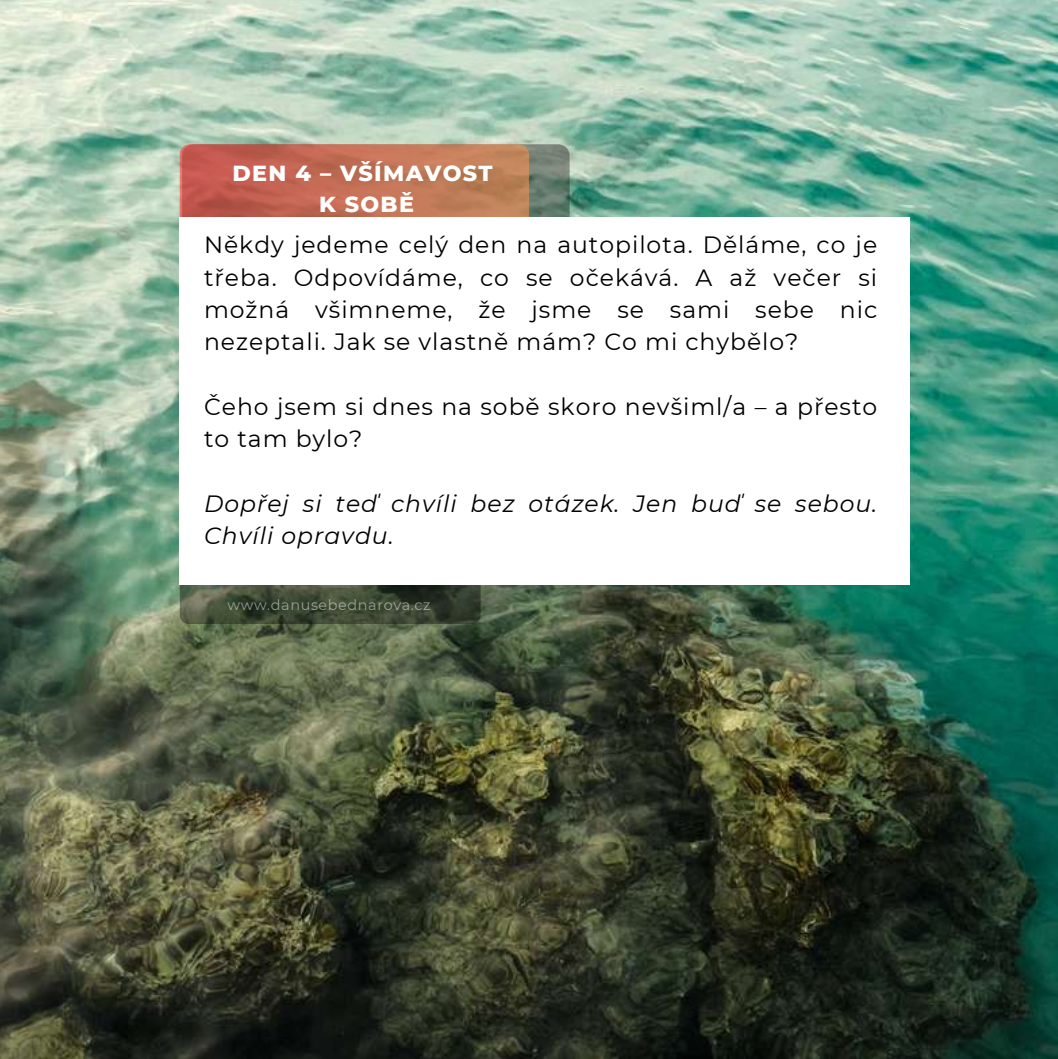
Zavři oči. Pět nádechů. Pět výdechů. Jen ty. Tady a teď.

DEN 3 – BLÍZKOST

Jsou chvíle, kdy nám někdo schází – i když sedí vedle nás. A taky chvíle, kdy na někoho myslíme, aniž bychom věděli proč. Touha po blízkosti není slabost. Je to naše lidskost.

Komu bych dnes chtěl/a být blíž – a proč?

Pošli té osobě tichou zprávou. Klidně jen ve své mysli.

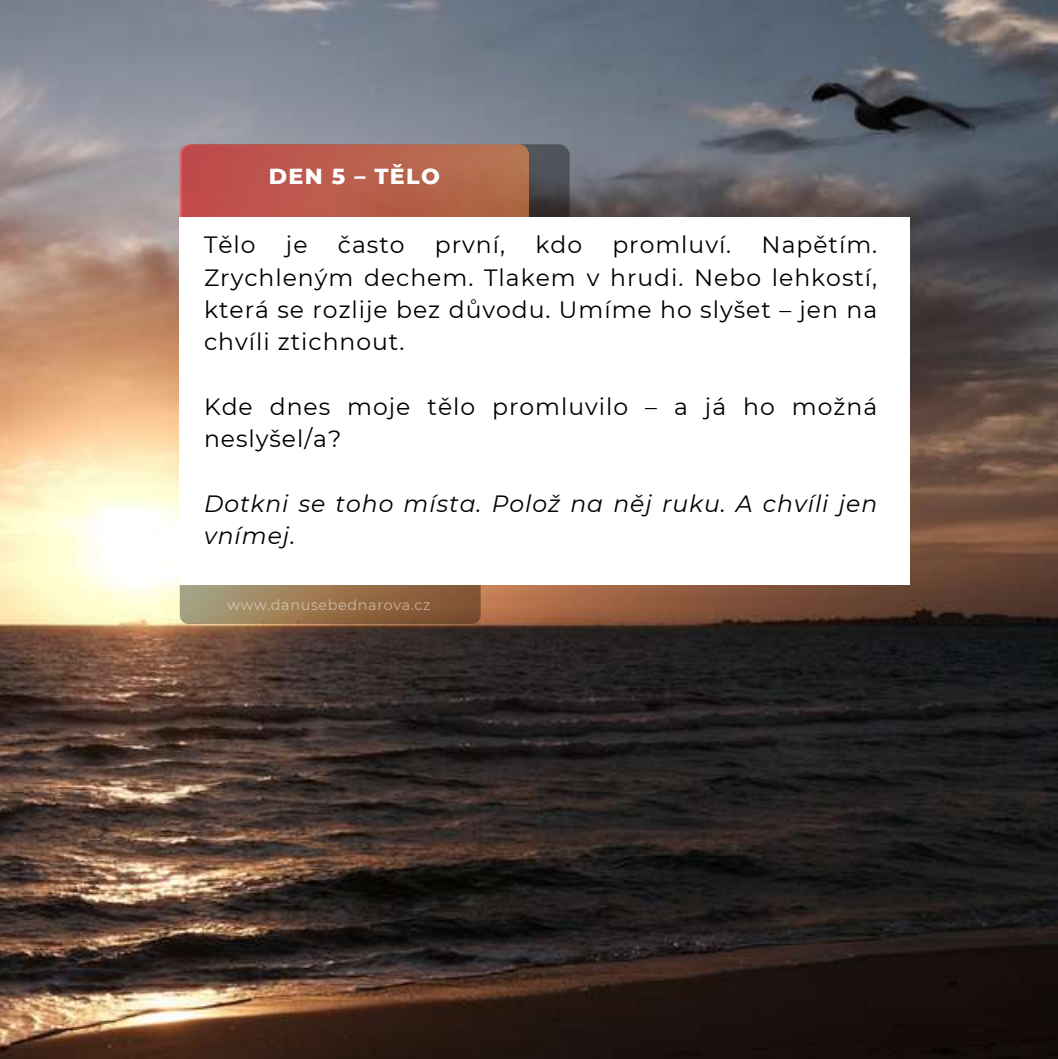


DEN 4 – VŠÍMAVOST K SOBĚ

Někdy jedeme celý den na autopilota. Děláme, co je třeba. Odpovídáme, co se očekává. A až večer si možná všimneme, že jsme se sami sebe nic nezeptali. Jak se vlastně mám? Co mi chybělo?

Čeho jsem si dnes na sobě skoro nevšiml/a – a přesto to tam bylo?

Dopřej si teď chvíli bez otázek. Jen buď se sebou. Chvilí opravdu.

The background of the entire page is a photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. A seagull is captured in flight in the upper right corner, its wings spread. The water in the foreground shows gentle waves reflecting the sunset light.

DEN 5 – TĚLO

Tělo je často první, kdo promluví. Napětím. Zrychleným dechem. Tlakem v hrudi. Nebo lehkostí, která se rozlije bez důvodu. Umíme ho slyšet – jen na chvíli ztichnout.

Kde dnes moje tělo promluvílo – a já ho možná neslyšel/a?

Dotkni se toho místa. Polož na něj ruku. A chvíli jen vnímej.

DEN 6 – STOPY

I maličkosti v nás něco zanechávají. Slovo, tón, pohled. Někdy nás zasáhne něco, co bychom jindy přešli. Ale dnes to zůstalo. Možná proto, že jsme to potřebovali.

Co ve mně dnes zanechalo stopu – i když jen na vteřinu?

Zkus to pojmenovat. Klidně jako barvu, obraz nebo tichý příběh.

DEN 7 – PŘIJETÍ

Některé části sebe máme rádi. Jiné bychom radši neviděli. Ale právě ty potřebují obejmout nejvíc. Ne proto, že jsou dokonalé. Ale proto, že jsou naše.

Co bych dnes v sobě chtěl/a přijmout – místo toho, abych s tím bojovala?

Řekni si potichu: „Tohle jsem taky já. A to je v pořádku.“

Klidně v tom pokračuj.

Můžeš začít znovu. Od kterékoliv kartičky.
Můžeš je zamíchat.
Nebo si vytvořit své vlastní.

To nejdůležitější už máš – chvíli pro sebe.

www.danusebednarova.cz